

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
STRES REMAJA PUTRI SAAT *PREMENSTRUAL SYNDROME***

**NASKAH PUBLIKASI**



**Oleh :  
SISKA BELA DAMAYANTI  
NIM: S16057**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA  
SURAKARTA  
2020**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
STRES REMAJA PUTRI SAAT *PREMENSTRUAL SYNDROME***

**Siska Bela Damayanti<sup>1)</sup> Anita Istiningtyas<sup>2)\*</sup> Irna Kartina<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

siskabella645@gmail.com

<sup>2\*,3)</sup> Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

anita.intyas.ac.id <sup>2)\*</sup> irnakartina@ukh.ac.id <sup>3)</sup>

Abstrak

Stres berpengaruh besar terhadap kejadian *premenstrual syndrome*. Gejala *premenstrual syndrome* akan semakin hebat jika didalam diri seseorang mengalami tekanan. Stres yang dialami remaja dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Untuk mengurangi stres dibutuhkan suatu cara salah satunya yaitu dengan memberikan teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif yaitu memusatkan suatu perhatian pada aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks.

Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi Eksperiment* dengan *pre and post test Nonequivalent Control Group*. Teknik sample menggunakan *Non Probability* sampling dengan metode *Total Sampling* dengan jumlah sample 30 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah DASS 42. Penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi 20 menit di setiap pertemuan.

Hasil analisis *uji Paired T Test* didapatkan hasil  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) sehingga ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres remaja putri saat *premenstrual syndrome*. Hasil analisis *uji independent sample* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada variable stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik relaksasi otot progresif pada remaja putri dengan nilai  $p$  value = 0,000 ( $p$  value < 0,05).

Kesimpulan terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres remaja putri saat *premenstrual syndrome*. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengambil sample yang lebih besar sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal.

Kata Kunci : Remaja, Stres, *Premenstrual Syndrome*, Relaksasi Otot Progresif.

Daftar pustaka : 78 (2009-2019)

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY  
ON WOMEN ADOLESCENT STRESS IN PREMENSTRUAL SYNDROME**

**Siska Bela Damayanti** <sup>1)</sup> **Anita Istiningtyas** <sup>2)\*</sup> **Irna Kartina** <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Student of undergraduate nursing program University Kusuma Husada  
Surakarta

siskabella645@gmail.com

<sup>2\*,3)</sup> Lecturer of undergraduate nursing program University Kusuma Surakarta  
anita.intyas.ac.id <sup>2)\*</sup> irnakartina@ukh.ac.id <sup>3)</sup>

*Abstract*

*Stress has a high impact on the incidence of premenstrual syndrome. The symptoms of the premenstrual syndrome will get worse if someone experiences pressure inside. Pressure in adolescents can interfere with daily activities. An effort to reduce stress is a progressive muscle relaxation technique. Progressive muscle relaxation focuses attention on muscle activity by identifying tense muscles then reduce tension with relaxation techniques to get a feeling of leisure.*

*This study adopted a Quasi Experiment design with pre and post-test non-equivalent with the Control Group. Non-probability sampling with total sampling was used to determine its samples, which consisted of 30 respondents. The instrument applied DASS 42. The study was conducted three times for 20 minutes per meeting.*

*The results of the Paired T-Test showed  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). It supposed that there was an effect of progressive muscle relaxation therapy on women adolescents' stress during premenstrual syndrome. The results of the independent sample test analysis revealed significant differences in the stress variables in pre- and post-progressive muscle relaxation music therapy on women adolescents with  $p$ -value = 0.000 ( $p$ -value  $< 0.05$ ).*

*This study inferred that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on stress in women adolescents during premenstrual syndrome. Future researchers are required to be able to take larger samples to get the highest results.*

**Keywords:** *Adolescence, Stress, Premenstrual Syndrome, Progressive Muscle Relaxation.*

**Bibliography:** 78 (2009-2019)

## 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Setiap remaja akan mengalami perubahan baik psikologi, biologi, fisiologi maupun aspek sosial, salah satu perubahan yang akan dialami oleh wanita adalah terjadi perubahan pada organ reproduksi ditandai dengan menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan periodik yang disebabkan terjadinya pelepasan lapisan endometrium uterus (Lubis, 2013). Banyak wanita mengalami ketidaknyamanan sebelum datangnya menstruasi. Gejala – gejala gangguan menstruasi terjadi rasa tidak nyaman di area perut dan juga terjadi ketidakstabilan emosi, kondisi ini disebut dengan *premenstrual syndrome* (Ramadhani, 2013).

Prevelensi *premenstrual syndrome* cukup bervariasi pada setiap negara, di Brazil sebanyak 39% dan di Amerika sebanyak 34% (basir et al., 2012). Sedangkan prevelensi *premenstrual syndrome* di Indonesia 23%.

*Premenstrual syndrome* merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang berkaitan dengan siklus memstruasi akibat perubahan hormonal yang berkaitan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan menstruasi. Gejala-gejala tersebut terjadi secara reguler selama 7–14 hari sebelum datanya menstruasi (Saryono, 2009). Wanita yang tidak bisa mengendalikan gejala-gejala *premenstrual syndrome*, maka wanita akan mengalami banyak hal diantaranya dia akan mengalami stres, cemas, depresi dan lain – lain, sehingga dapat memperberat terjadinya *premenstrual syndrome* (Siyamti & Herdin, 2011).

Stres merupakan suatu kondisi seseorang yang mengalami tekanan emosi yang berlebih atau waktu yang membuat seseorang sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupannya. Keadaan ini dapat menyebabkan timbulnya gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, gelisah, mudah marah, impotensi dan dapat mempengaruhi kualitas kerja (Richards, 2010). Stres berpengaruh besar terhadap kejadian

*premenstrual syndrome*. Gejala *premenstrual syndrome* akan semakin hebat jika di dalam diri seorang wanita terus menerus mengalami tekanan (Saryono & Waluyo, 2009).

Bahkan angka kejadian stres saat *premenstrual syndrome* cukup tinggi menurut penelitian Akhifah (2015) mahasiwi pondok pesantren STikes Surya Global yang mengalami stres sebanyak 34,9%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mayyane (2011) didapatkan hasil dari 114 responden, sebagian besar 109 responden (75,7%) mengalami stres tingkat sedang, dan yang mengalami stres ringan hanya 35 responden (24,3%). Selain itu penelitian yang dilakukan Syajaratuddur (2015) di dapatkan hasil sebanyak (81,2%) wanita yang mengalami stres.

Salah satu manajemen stres yang dapat menurunkan tingkat stres yaitu dengan melakukan relaksasi otot progresif yang termasuk dalam strategi fisik. Kelebihan relaksasi otot progresif yaitu suatu metode relaksasi yang sederhana, bisa dilakukan secara mandiri tanpa harus

ada petugas kesehatan yang memantau, tidak perlu menggunakan imajinasi, ketekunan atau sugesti (Setyoadi & Kusharyadi, 2011). Relaksasi otot progresif termasuk salah satu metode nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat stres. Tujuan utama relaksasi otot progresif yaitu untuk menghambat terbentuknya respon stres terutama dalam sistem saraf dan hormon. Teknik relaksasi otot progresif dapat membantu menghambat dan meminimalisasi gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja secara berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari (Rochdiat, 2016).

## 2. PENATALAKSANAAN

### a. Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren An'naim Aji Soko Sukodono Sragen.

### b. Populasi dan Sample

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMA yang menetap di pondok pesantren An'naim Aji Soko Sukodono Sragen yang mengalami stres saat *premenstrual syndrome*.

Pemilihan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Jumlah sample dalam penelitian ini yaitu 30 responden dengan 15 responden pada kelompok eksperimen dan 15 responden kelompok kontrol.

### 3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experimen* dengan desain penelitian *Pre and post test nonequivalent control group*.

Alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner DASS 42 dan lembar observasi.

Peneliti memilih 15 responden pertama untuk dijadikan kelompok eksperimen dan 15 responden berikutnya dijadikan kelompok eksperimen. Peneliti menjelaskan pada kelompok eksperimen bahwa akan diberikan relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut dengan rentang waktu 20 menit. Sedangkan pada kelompok kontrol peneliti memberikan

tiduran/berbaring selama selama 3 hari berturut-turut dengan rentang waktu 20 menit,

Peneliti menggunakan uji *Independent T-test* untuk mengukur perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pada masing-masing kelompok. Kemudian peneliti menggunakan uji *Paired T-test* untuk melihat perbedaan tingkat stres yang terjadi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Analisa Bivariat

Tabel 1 karakteristik berdasarkan usia dan siklus menstruasi

Variable	total	
	F	%
<b>Usia</b>		
15	6	20
16	11	36,70
17	13	43,30
Jumlah	30	100
<b>Siklus Menstruasi (hari)</b>		
24	4	13,30
25	4	13,30
26	3	10
27	5	16,70
28	6	20
29	5	16,70
30	3	10
Jumlah	30	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 17 tahun sebanyak 13 santri dengan presentase 43,3%.

Menurut Wahab, (2013) pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yang mengalami stres sebanyak 34,9%. Angka ini lebih rendah bila dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan pada siswa SMA yang tinggal dipondok pesantren. Penyebab utama adalah faktor usia yang dapat mempengaruhi kemandirian seseorang (Akhifah, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang paling lama mengalami siklus menstruasi terapat 6 santri dengan presentase 20% yaitu selama 28 hari pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Menurut Akhifah (2016) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan stres remaja putri saat *premenstrual syndrome*. hal ini sejalan dengan penelitian Nurul (2017) yang menunjukkan

tidak ada hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

#### a. Analisa Bivariat

Tabel 2 Identifikasi tingkat stres saat *premenstrual syndrome* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif

	Variable	
	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Mean	23,2	22,93
Median	23	23
Minimum	20	19
Maximum	26	28
Std. Deviasi	1,74	2,738

Tabel 2 menggambarkan bahwa rata-rata stres saat *premenstrual syndrome* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi adalah 23,2 dengan standar deviasi 1,74. Pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi adalah 22,93 dengan standar deviasi 2,735.

Stres yang dialami remaja putri saat *premenstrual syndrome* sebelum diberikan terapi mengakibatkan terjadinya penurunan serotonin,

apabila kadar serotinin rendah dapat memicu pergeseran hormon esterogen dan hormon progesteron yang dapat menimbulkan beberapa gejala fisik *premenstrual syndrome* seperti nyeri payudara dan kembung (Ritung & Olivia, 2018). Gejala-gejala *premenstrual syndrome* akan semakin berat dialami oleh remaja putri yang terus menerus mengalami tekana psikologis (Ramadani, 2013). Apabila semakin berat tekanan psikologis seseorang maka dapat memicu terjadinya ketidakseimbangan hormon esterogen dan progesteron yang yang dialami. Selain itu stres juga dapat meningkatkan produksi prolaktin yang dapat menyebabkan semakin berat *premenstrual syndrome* memperberat keluhan *premenstrual syndrome* (Rudiyanti & Nurchairina, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Ramdani, 2012) bahwa sebanyak 30-50% wanita mengalami *premenstrual syndrome*, 5% merasakan gejala cukup parah dan 10 % mengalami

gejala sangat parah yang mengakibatkan ketidakhadiran disekolah maupun tempat kerja selama 1-3 hari setiap bulanya.

Tabel 3 Identifikasi tingkat stres saat *premenstrual syndrome* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi.

	Variable	
	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Mean	17,47	23,67
Median	17	24
Minimum	16	17
Maximum	20	28
Std. Deviasi	1,246	2,795

Berdasarkan tabel 3 dapat digambarkan bahwa rata-rata stres saat *premenstrual syndrome* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi adalah 23,2 dengan standar deviasi 1,74. Pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi adalah 22,93 dengan standar deviasi 2,735.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Hertanto (2014) yang menunjukkan bahwa setelah di berikan intervensi, kategori stres



responden dari stres sedang menjadi stres ringan. Menurut Safira (2009) manajemen stres dengan tehnik relaksasi merupakan salah satu tehnik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Selain itu juga, ketika otot-otot sudah dirilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang melakukan relaksasi dapat membantu tubuhnya menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik.

Tabel 4 Analisa pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres remaja putri saat *premenstrual syndrome*

Variable	P-Value
<i>Pre test</i> _Relaksasi otot progresif	0,000
<i>Post test</i> _Relaksasi otot progresif	0,000

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa uji *Paired Sample T Test* menunjukkan sebelum diberikan relaksasi otot progresif dan setelah diberikan

relaksasi otot progresif nilai *p-value* = 0,000 (*p-value* < 0,05) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres remaja putri saat *premenstrual syndrome*.

Menurut Oktavianis (2010) yang menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan stres pada responden. Stres merupakan setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan pada kehidupan seseorang, sehingga orang itu harus melakukan perubahan dan penyesuaian atau adaptasi untuk mengatasi masalahnya. Hal ini dikarenakan, relaksasi otot progresif salah satu pengelolaan diri didasari pada kerja sistem saraf simpatis dan para simpatis pada saat seseorang mengalami stres saraf yang bekerja lebih dominan yaitu sistem sraf simpatis. Dimana saraf simpatis dan parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan, ketika otot-otot dirilekskan dapat menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Selain itu

gerakan relaksasi otot progresif ini menstimulasi pengeluaran hormon endoprin yang memberikan rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak dan susunan saraf tulang belakang. Endoprin bekerja meningkatkan reseptor yang ada di sistem limbik, sistem limbik adalah bagian dari otak yang ada kaitanya dengan suasana hati, emosi (Akbar & Afriyani, 2014).

Tabel 5 Analisa stres remaja putri saat *premenstrual syndrome* pada kelompok control

Variable	P-Value
<i>Pre test_Kontrol</i>	0,32
<i>Post test_Kontrol</i>	

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa uji *Paired Sample T Test* menunjukkan setelah tiduran nilai *p-value* = 0,32 (*p-value* > 0,05) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan tidak ada pengaruh tiduran terhadap stres remaja putri saat *premenstrual syndrome*.

Menurut Wahyuni (2018) dalam buku kerja yang dilaporkan

oleh responden pada kelompok kontrol kegiatan manajemen diri yang dilakukan saat mengalami kondisi stres adalah makan, tidur, berbicara dengan teman, dan mendengarkan music, jalan-jalan. Menurunkan keresahan dan ketegangan dapat dilakukan dengan menyalurkan hobi atau kegiatan yang menyenangkan meskipun tidak berhubungan langsung dengan stress (Mumpuni & Wulandari. 2010).

Tabel 6 Analisa perbedaan efektifitas terapi relaksasi otot progresif dan tiduran terhadap stres remaja putri saat *premenstrual syndrome*

Kelompok	N	Sig. (2-tailed)
Eksperimen	15	0,00
Kontrol	15	0,00

Berdasarkan tabel 6 stres remaja putri saat *premenstrual syndrome* menggunakan uji *Independent Samples Test* dengan nilai *P Value* = 0,00 (*p* < 0,05). Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal tersebut menjelaskan bahwa ada perbedaan efektivitas terapi

relaksasi otot progresif dan tiduran terhadap stres remaja putri saat *premenstrual syndrome*.

Menurut Setyoadi (2011) bahwa teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk perasaan rileks. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara teknik relaksasi yang mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian relaksasi otot tertentu. Diperkuat oleh Smeltzer & Bare (dalam Ilmi, Dewi & Rani, 2017) tujuan dari relaksasi otot progresif yaitu untuk menghasilkan respon penurunan aktifitas sistem saraf simpatis dan para simpatis. Urutan efek fisiologis dan gejala maupun tandanya akan terputus dan stres psikologis berkurang. Beberapa penelitian terdahulu telah relaksasi otot progresif memiliki peran untuk menurunkan stres yang dirasakan oleh subjek.

## 5. KESIMPULAN

- a. Karakteristik berdasarkan umur santri di pondok pesantren An'naim Aji Soko berdasarkan umur pada penelitian ini menunjukkan bahwa yang mayoritas umur 17 tahun sebanyak 13 santri (43,3%). Sedangkan karakteristik berdasarkan siklus menstruasi santri di pondok pesantren An'naim Aji Soko berdasarkan siklus menstruasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 6 santri (20%) yaitu selama 28 hari.
- b. Rata-rata tingkat stres santri di pondok pesantren An'naim Aji Soko pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi adalah 23,2 dengan standar deviasi 1,74. Pada kelompok kontrol rata-rata tingkat stres santri di pondok pesantren An'naim Aji Soko sebelum diberikan intervensi adalah 22,93 dengan standar deviasi 2,738.
- c. Rata-rata tingkat stres santri di pondok pesantren An'naim Aji Soko pada kelompok eksperimen sesudah diberikan intervensi adalah 17,47 dengan standart

deviasi 1,246. Pada kelompok kontrol rata-rata tingkat stres santri di pondok pesantren An'naim Aji Soko sesudah diberikan intervensi adalah 23,67 dengan standart deviasi 2,795.

- d. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres remaja putri saat *premenstrual syndrome* sebelum dan sesudah diberikan tindakan.
- e. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh tiduran terhadap tingkat stres remaja putri saat *premenstrual syndrome* sebelum dan sesudah diberikan tindakan intervensi.

## 6. SARAN

- a. Bagi santri di pondok pesantren An'naim Aji Soko

Hasil penelitian ini dapat dijadikan intervensi bagi santri yang mengalami stres saat *premenstrual syndrome* dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri.

- b. Bagi tenaga kesehatan di puskesmas sukodono

Hasil penelitian ini dapat dapat menjadi masukan puskesmas dapat digunakan sebagai pencegahan stres saat *premenstrual syndrome*.

- c. Bagi institusi pendidikan

Penelitian dapat di gunakan sebagai referensi bagi siswi bagaimana penanganan stres saat *premenstrual syndrome* dengan terapi relaksasi otot progresif dapat memberikan dukungan bagi literatur keperawatan dalam dunia pendidikan.

- d. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar dan referensi penelitian selanjutnya dengan mengambil sample lebih besar sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I., Putria, D.E., & Afriyanti, E. (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Disminore Pada Mahasiswi A 2012 Fakultas Keperawatan Unand. Diakses pada 1 Juli 2020, dari <http://ners.fkep.unand.ac.id/index.php/ners/article/download/23/20>

- Akhifah, F., Yayi S.P., & Ova E. (2016). Stres dan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Di Asrama Sekolah. Vol 32 No 1. Diakses pada 15 Oktober 2019, dari <https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/8452/20469>
- Basir. A. A., Bahrnun. U., & Idris. I. (2011). Peran High Sensitivity C-Reactive Protein (hs-CRP) Sebagai Penanda Inflamasi, Indeks Massa Tubuh, & Lingkar Pinggang Terhadap Derajat Premenstrual Syndrome Pada Wanita Usia Subur. Thesis. Diakses pada 14 Oktober 2019, dari <http://pasca.unhas.ac.id/jurnal/files/4fd15856db71127cda39f5ecd62dba97.pdf>
- Hertanto, K.Y. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Lanjut Usia Di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. Skripsi. Publish STIKes 'Aisyah Yogyakarta. Diakses pada 3 Juli 2020, dari <http://digilib.unisayogya.ac.id/363/>
- Lubis, N.M. (2013). *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mayyane. (2011). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang Tahun 2011. Padang: Universitas Andalas. Diakses pada 21 Oktober 2019, dari <http://repo.unand.ac.id/id/eprint/257>
- Nurul, A.Y., Amel, Y., & Detty, I. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi. Jurnal Kesehatan Andalas. Diakses pada 7 Juli 2020, dari <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/download/695/551>
- Oktavianis, D. (2010). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pengasuh Lanjut Usia Di Panti Werdha. Diakses pada 11 Juli 2020, dari <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/download/362/605>
- Ramadani, M. (2012). Premenstrual syndrome (PMS). Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 7(1), 21-25. Diakses pada 21 Oktober 2019, dari <http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/103/109>
- Richard, L. (2010). *Era baru manajemen, Edisi 9, Buku 2*, Salemba Empat, Jakarta.
- Ritung, D.C., & Olivia, S. (2018). Hubungan Stres Terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2011. Tarumanagara medical journal, 1(1), 59-62. Diakses pada 12 Juli 2020, dari <https://journ>

[l.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/2515/1464](http://l.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/2515/1464)

- Rochdiat, W. (2013). Perbedaan efek terapi musik instrumental dan progressive muscle relaxation (pmr) terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan angkatan 2010 Universitas Respati Yogyakarta. Diakses pada 10 Juli 2020, dari <https://www.semanticscholar.org/paper/PERBEDAANEFECTERAPIMUSIKINSTRUMENTALDANMUSCLEEvaMariaWahyuRochdiat/df1151fc51ef74873da46ea2314a3ff7a4a25036>
- Rudiyanti, N., & Nurcharina. (2015). Hubungan Status Gizi Dan Stres dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Potekkes Tanjung Karang. *Jurnal keperawatan*, XI(1), 41-46. Diakses pada 20 Oktober 2019, dari <https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/516>
- Safira, T., & Saputra, N.E. (2009). *Manajemen emosi*. Jakarta: Bumi aksara.
- Saryono., & Sejati, W. (2009). *Syndrom premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatrik*; Salemba Medika, Jakarta.
- Siyamti, s., & Pratiwi, H. (2011). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswa Tingkat II kademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali. *Jurnal Kebidanan Vol III No 1*. Diakses pada 20 Oktober 2019, dari <http://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/87/86>
- Smeltzer., & Bare. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Syahabuddin. (2010). Hubungan Antara Cinta dan Stres Dengan Memaafkan Pada Suami Dan Istri. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Diakses pada 17 Juli 2020, dari <https://repository.ugm.ac.id/86496/>
- Wahab, S., Rahman, F.N., Hasan, W., Hafiz, W.M., Zamani, I.Z., Arbaiei, N.C., Khor, S.L., & Nawati, A.M. (2013). Stressors in secondary boarding school students: Association with stress, anxiety and depressive symptoms. *Asia - Pacific Psychiatry*. 1;5(S1):82-9. Diakses pada 20 Januari 2019, dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23857842/>
- Wahyuni, E.H. (2018). Analisis Pengaruh Terapi Spiritual : Dzikir Terhadap Stres Mahasiswa Fikes Unriyo. Skripsi. Universitas Respati Yogyakarta. Diakses pada 13 Juli 2020, dari <http://prosiding>

*.respati.ac.id/index.php/PSN/article/download/175/170*

